

## **Diabetes, prevención es la consigna**

Señor Director:

Cada 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes. Este año el tema es Diabetes y Bienestar y, en este contexto, es crucial reflexionar sobre la importancia de la prevención. En Chile, la prevalencia de DT2 alcanza al 12,3% de la población (1,7 millones de personas), siendo la cuarta causa de muerte y, en adultos mayores de 65 años, la prevalencia se eleva a un 30%.

Es posible prevenirla? Definitivamente! Existen dos vías principales. Primero, el Examen de Medicina Preventiva (EMP), que es parte de las prestaciones GES, es gratuito para los afiliados a Fonasa e Isapres. Sin embargo, el EMP es voluntario y muchos no lo realizan debido al desconocimiento o falta de tiempo. Pero ¿no vale la pena dedicar unas horas para mejorar nuestra calidad de vida? La otra forma es revisar el estilo de vida: es fundamental identificar y modificar los hábitos poco saludables. Una alimentación equilibrada, evitando azúcares refinados y grasas en exceso, la práctica de actividad física diaria (al menos 30 minutos de caminata), mantener un peso saludable y evitar el tabaco son claves para la prevención.

Estas acciones pueden prevenir o retrasar la aparición de la DT2. Implementar estos cambios fortalece el compromiso con nuestra salud y la de nuestros seres queridos. La prevención es un acto de autocuidado y de amor hacia quienes nos rodean. Hagamos de la prevención una prioridad, transformándola en una nueva forma de amor.

*Tamara Castro Lezano*  
*Doctora en Ciencias Biológicas* **USS**